

# 千田福祉会館だより

## 6月号



令和7年5月24日発行  
 千田福祉会館  
 住所：江東区千田21-18  
 電話：03 (3647) 0108 HP  
 運営：株式会社マミー・インターナショナル  
 <ホームページアドレス>  
<https://www.mommy-senda.com>



千田福祉会館は6月1日(日)～9月30日(火)まで、「高齢者の猛暑一時休憩所」として指定されています。熱中症対策としてご利用ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10  ▲午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	3 ▲ぬり絵タイム 10:00  ▲なないろプログラム 男の筋力 トレーニング 申込不要 13:30	4 ★ヴォイストレー ニング&歌 10:00	5 ▲オセロタイム 10:00  ▲手芸活動 14:00	6 ●茶道 (自主練習) 10:00  ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	7 ▲輪投げ 10:00  ★書道 13:30
8	9 ▲ぬり絵タイム 10:00  ▲手芸活動 14:00  ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	10 ●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50	11 ▲ほがらかクラブ レクリエーション 10:00  ▲パソコン初心者 14:00	12 ▲卓球サークル (経験者) 10:00  ★ハワイアンフラ 10:30  ●民踊 13:30	13 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50  ▲カラオケ 14:00	14 ▲卓球タイム (初心者) 10:00  ●詩吟 13:30
15 いんがの深川 来ます！ 歯科保健 相談所 が来てく ださい ささ	16 ▲いらすとクラブ 10:00  ▲健康教育 「お口の健康と 健口体操」 13:00  ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	17 ▲ぬり絵タイム 10:00  ▲スカット！ ボール 10:00	18 ▲手芸活動 10:00  ▲午後の軽体操 14:00	19 ▲卓球サークル (経験者) 10:00  ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10  ▲KOTO活き粋体操 13:00	20 ●茶道 10:00  ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	21 ▲卓球タイム (初心者) 10:00  ★書道 (自主練習) 13:30
22	23 ▲ぬり絵タイム 10:00  ▲手芸活動 14:00  ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	24 ▲スカット！ ボール 10:00  ●なないろプログラム 筋力トレーニング グループ1 13:30 グループ2 14:15	25 ▲輪投げ 10:00  ▲パソコン初心者 14:00  ▲カラオケ 14:00	26 ▲卓球サークル (経験者) 10:00  ★ハワイアンフラ 10:30  ▲くつろぎカフェ 13:30	27 ▲オセロタイム 10:00  ▲午後の軽体操 14:00	28 ▲卓球タイム (初心者) 10:00  ●詩吟 13:30
29	30 ▲いらすとクラブ 10:00  ▲午後の軽体操 14:00  ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	<div style="border: 2px dashed green; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">☆くつろぎカフェって何ができるの？☆</p> <p>・くつろぎカフェは、お飲み物と小さなお菓子を食べながら、職員、皆様                  が語り合う場所です。無料で、予約はいりません。ストレス発散や                  憩いの場として、お誘いあわせの上、ご利用ください。                  毎月1回行っています。日時：6月26日(木) 13:30 場所：洋室</p> <p style="text-align: center;">★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます</p> </div>				



さざんかちゃん

## ☆午後の軽体操☆

○皆様お待ちかねの午後の軽体操が始まります! 申し込みはいりません。当日自由にご参加ください。

日時： 6月2日(月)・18日(水)・27日(金)・30日(月) 14:00~15:30

場所： 洋室

申込不要・自由参加です

## なないろプログラム☆男の筋力トレーニング☆

○男性向けにレベルアップした体操を行う、男性限定プログラムです。お友達もさそって、当日自由にご参加ください。※6月は開始時間が午後にもどります。お気を付けください。

日時： 6月3日(火) 13:30~14:10 場所： 洋室

申込不要・自由参加です

## ☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 6月10日(火) ○シニア体操 6月13日(金)

グループ1 10:00~・グループ2 10:50~

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順)

※シニアヨガでは手ぬぐいを使用します。 ※各講座とも2部入れ替え制で実施します。

事前申込制

5/24(土)より受付開始

## なないろプログラム☆筋力トレーニング☆

○介護予防運動指導員資格を持つ講師が、転倒防止、尿失禁予防のトレーニングとストレッチを行います。

日時：6月24日(火) ※6月は開始時間が午後にもどります。お気を付けください。

グループ1 13:30~・グループ2 14:15~ ※2部入れ替え制です。

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順)

事前申込制

5/24(土)より受付開始

## ☆令和7年度事業申込のお知らせ☆

○追加募集事業 定員に余裕があるため、追加で募集いたします。受付にてお申込みください。

俳句12名、詩吟9名、民謡11名

※書道教室とハワイアンフラは定員に達したため、締め切りました。

## ☆6月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
11日(水)	レクリエーション	小山 亮二 先生	10時~11時30分	先着30名

◆ 自由参加できる事業（開催日は表面のカレンダーでご確認ください）

午後の軽体操 月4回程度	オセロタイム 月2回程度	・卓球タイム(初心者向け) ・卓球開放 各月3回 ※卓球は月内は3種のうち1つ選んでご参加下さい。 月がかわれば変更可能です。※各回20名程度	卓球サークル (経験者向け) 木曜日 月3回	なないろプログラム 英会話 第1月曜日 初級10:20/中級11:10 第3木曜日 初級10:20/中級11:10
いらすとクラブ 月2回	KOTO活き粋体操 第3木曜日 13:00~13:30	輪踊り 月2回 第1、3金曜日	輪投げ 月2回	パソコン初心者 隔週水曜日
スカット!ボール 月2回	ぬり絵タイム 週1回程度	カラオケ 月2回	ラジオ体操 毎日 10:40~10:50 (開館日に実施) ※館内行事により休止あり	手芸活動 週1回程度 14:00~15:30 (活動日は千田福祉会館 たよりでご確認ください)